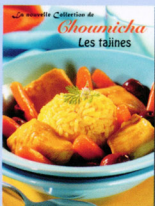




La nouvelle Collection de

Choumicha

Poissons
&
fruits de mer



Librairie AL-OUA
Edition et Diffusion

15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca

Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69

E-mail : alouma@menara.ma



D.L. : 225 / 2010



La nouvelle Collection de

Choumicha

Poissons & fruits de mer

1



Librairie AL-OUA

Edition et Diffusion

15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca

Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69

E-mail : alouma@menara.ma



4- Cœurs d'artichauts
printaniers

6- Petites pommes

De terre aux crevettes

Et aux poivrons

8- Loup farci aux
amandes et noix
pralinees

10 - Pageot farci aux
crevettes

12- Pageot aux tomates

et aux olives

14- Pageot à la nora



16- Calamars farcis

18- Crevettes à la purée de
poivrons

20- Tomates farcies au
hachis de sardine

22- Brochettes de crevettes
sauce à l'avocat

24- Rougets aux tomates
cerise et pommes de terre

26- Sardines marinées

28- Sardines farcies aux
crevettes



30- Sardines en
cocotte

32- Paupiettes de
merlan farcies aux
crevettes façon tajine

34- Billes marines sur
lit de tendre blé



36- Boulettes de merlan
aux pois chiches

38- Tajine de crevettes à
l'ail

40- Tajine de boulettes de
sardines



42- Tajine de boulettes
de merlan

44- Boulettes de merlan
à l'huile d'olive

46- Boulettes de
sardines aux olives
m'slala

48- Boulettes de merlan
h'rach aux oignons et
aux raisins secs

50- Tajine de poisson
safrané

52- Poivrons aux



trois couleurs marinés
sardines de safi

54- Friture de poissons
m'chermel

56- Tagra aux anchois

58- Paella aux fruits de

60- Paella terre-mer



CŒURS D'ARTICHAUTS PRINTANIER

Ingédients

6 cœurs d'artichauts
moyens
1/2 citron frais
1 c. à café de sel
50 g de dés de tomate
50 g de dés de carotte
50 g de dés de pomme
de terre
50 g de petits pois
écosés
50 g de maïs égoutté
1 petit oignon coupé
finement
100 g de crevettes
décortiquées

Pour la sauce rose

3 c. à soupe de
mayonnaise
à l'huile d'olive*
2 c. à soupe de ketchup
1 c. à soupe d'eau

Pour servir

Brins d'aneth
Tranches de citron

Préparation

Citronner les cœurs d'artichauts, saler les légumes, sauf la tomate, le maïs et l'oignon, et les faire cuire séparément à la vapeur.

Plonger les crevettes décortiquées dans de l'eau bouillante pendant 3 mn et les égoutter.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le ketchup et l'eau. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Mélanger délicatement les légumes avec la tomate, le maïs, l'oignon et la moitié des crevettes et en garnir les cœurs d'artichauts.

Disposer les cœurs d'artichauts dans un plat, les garnir avec les crevettes restantes, l'aneth et les tranches de citron.

Servir les cœurs d'artichauts accompagnés de sauce rose.

***Mayonnaise à l'huile d'olive :** dans un mixeur, mettre un œuf entier (à température ambiante) et 1 c. à café de moutarde. Mixer à vitesse moyenne en incorporant progressivement 15 cl d'huile d'olive pour obtenir une mayonnaise épaisse





PETITES POMMES DE TERRE AUX CREVETTES ET AUX POIVRONS

Ingrédients

800 g de petites
pommes de terre
2 gousses d'ail en
chemise
1 c. à café de sel
300 g de crevettes
décortiquées
200 g de poivrons
(verts, rouges et
jaunes) marinés à
l'huile d'olive*
3 c. à soupe d'huile
d'olive
Le jus d'un demi citron
1 c. à café de zeste de
citron
1 c. à soupe de
coriandre hachée
Sel et poivre

Préparation

Laver les petites pommes de terre et les piquer avec la pointe d'un couteau.

Placer les petites pommes de terre dans une marmite d'eau froide, ajouter le sel et les gousses d'ail en chemise.

Cuire les pommes de terre et les peler.

Dans une poêle sur feu vif, faire sauter les crevettes dans l'huile d'olive pendant 4 mn.

Dans un saladier, mélanger les poivrons, les crevettes, les pommes de terre et la coriandre.

Rajouter le zeste et le jus de citron puis saler et poivrer.

Servir la salade tiède ou froide.

***Poivrons marinés:** Griller les poivrons, les rouler dans un film alimentaire et les laisser reposer 10mn. Peler, épépiner et couper les poivrons en fines lanières (sans les rincer). Les déposer dans un bol, les recouvrir d'huile d'olive et les parfumer avec 2 gousses d'ail écrasées, des feuilles de thym et un peu de sel. Laisser mariner pendant 12 heures avant de les déguster.

LOUP FARCI AUX AMANDES ET NOIX PRALINÉES

Ingédients

2 filets de loup
de 500 g chacun
1/2 c. à café de poivre
blanc
1/4 de c. à café
de pistils de safran
1/4 de c. à café de sel

Pour la farce

250 g d'amandes
mondées
250 g de noix
200 g de sucre
100 g de beurre

Pour la sauce

600 g d'oignons coupés
fin
50 g de beurre fondu
1 c. à café de beurre
rance (facultatif)
2 c. à soupe d'huile
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1/4 de c. à café
de pistils de safran
1 bâtonnet de cannelle
1 petit bouquet de tiges
de coriandre fraîche

Préparation

Mélanger le sel, le poivre et les pistils de safran et en badigeonner la chair du poisson.

Réserver au frais.

Faire griller au four les noix et les amandes, frotter les noix pour les débarrasser de leur peau.

Passer au hachoir les amandes, les noix et le sucre pour obtenir une pâte lisse.

Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la pâte d'amandes et de noix, et faire caraméliser sur feu doux en remuant pendant 25 mn.

Dans une marmite longue (à poisson) faire revenir les oignons sur feu doux avec le beurre, le beurre rance et l'huile pendant 10 mn en remuant.

Ajouter les épices, le bouquet de coriandre et laisser cuire 15 mn (toujours à feu doux).

Farci les filets de poisson avec le pralin (amandes et noix caramélisées) et les disposer sur le confit d'oignon. Faire cuire à couvert pendant 20 mn.

Servir le poisson chaud ou tiède accompagné des oignons confits.

Bon à savoir

Il est important de faire cuire l'oignon à feu très doux pour lui faire dégorger son eau et obtenir ainsi un confit d'oignon crémeux.





PAGEOT FARCI AUX CREVETTES

Ingrédients

1 pageot de 750 g prêt à cuisiner
300 g de crevettes décortiquées
3 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
50 g d'olives vertes dénoyautées et coupées en morceaux
1/2 c. à café de piment doux
1/2 c. à café de piment fort
1 c. à café de sel
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail hâchée

Pour la sauce tomate

2 tomates coupées en rondelles
1 poivron rouge grillé
1 tomate râpée
1 c. à café de concentré de tomate
8 cl d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
2 branches de thym

Pour le décor

1 poivron jaune grillé coupé en lanières
1 citron
4 crevettes

Préparation

Dans un bol, mélanger les crevettes coupées en petits morceaux avec le reste des ingrédients.

Saler légèrement la chair de poisson et le farcir avec la préparation aux crevettes.

Le déposer dans un plat huilé allant au four et le faire cuire pendant 30 mn à 180° C.

Eteindre le four et le laisser reposer 15 mn avant de le sortir.

Peler et épépiner le poivron rouge grillé et le mixer avec la tomate râpée et le concentré de tomate.

Dans une poêle, faire frire les rondelles de tomates avec les branches de thym jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Verser le coulis de tomates et de poivron, saler et laisser cuire pendant 10 mn.

Dans un plat de service, disposer la sauce tomate, y dresser le poisson farci et garnir des éléments de décoration.

Servir aussitôt.

PAGEOT AUX TOMATES ET AUX OLIVES

Ingrédients

pageot d'1 kg
2 oignons coupés en
fines rondelles
3 tomates coupées en
fines rondelles
4 c. à soupe de
chermoula de poisson*
2 feuilles de laurier
la peau d'un 1/2 citron
confit coupé en lanières
5 cl d'huile d'olive
60 g d'olives vertes
meslalla**

Préparation

Faire mariner les oignons et les tomates dans deux cuillères à soupe de chermoula.

Badigeonner le poisson de l'intérieur et de l'extérieur avec la deuxième quantité de la chermoula.

Laisser mariner une demi-heure.

Dans un plat à four (ou un tagine), disposer les oignons, les 3/4 des rondelles de tomate, les feuilles de laurier et le poisson.

Mettre les tomates restantes par-dessus, arroser d'huile d'olive, garnir avec les olives meslalla et le citron confit. S'il reste encore de la chermoula, en napper le poisson.

Faire cuire au four à 180° C pendant 45 mn (ou sur feu de charbon).

Meslalla: ce sont des olives concassées que l'on peut remplacer par les olives vertes dénoyautées



PAGEOT À LA NORA

Ingédients

1 pageot d'1 kg
12 noras (piments
rouges ronds séchés et
naturellement fumés)
2 gousses d'ail hachées
2 gousses d'ail coupées
en deux
10 cl d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre
hachée
1 c. à café de sel
15 cl d'eau chaude

Préparation

Retirer le pédoncule des piments, les épépiner et les rincer.

Dans un bol, tremper les piments pour les réhydrater dans l'eau chaude.

A l'aide d'une petite cuillère prélever la chair de 6 piments et réserver les 6 autres.

Dans un bol, mélanger la coriandre hachée, l'ail haché, le sel, la chair des piments et un peu d'eau de trempage des piments.

Enduire le pageot avec la chermoula obtenue et le disposer dans un tajine ou dans une marmite.

Diluer la chermoula restante dans 10 cl d'eau de trempage des piments et en arroser le poisson.

Rajouter les piments entiers et l'huile d'olive.

Faire cuire le poisson sur feu doux pendant 25 à 30mn.

Servir le poisson garni de piments et nappé de sauce.



CALAMARS FARCIS

Ingrédients

500 g de petits
calamars

Pour la farce

200 g de poisson haché
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de persil
et de coriandre hachés
50 g d'olives vertes
dénoyautées
5 cl d'huile d'olive
sel et poivre

Pour la chermoula

10 cl d'huile d'olive
5 cl de jus de citron
1 piment rouge émincé
finement
1 c. à soupe de vinaigre
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de persil et
de coriandre finement
hachés
sel et poivre

Préparation

Dans une poêle, faire revenir le hachis de poisson et l'ail dans l'huile d'olive pendant 10 mn.

Retirer le hachis, le mettre dans un bol avec le reste des ingrédients. Bien mélanger.

Farcir avec cette préparation les calamars nettoyés, les maintenir fermés avec des pics en bois, les piquer avec une fourchette pour qu'ils n'éclatent pas à la cuisson et les faire griller.

Puis préparer la chermoula en mélangeant tous les ingrédients.

Déposer les calamars dans le plat de service, les arroser de chermoula.

Servir aussitôt.

Bon à savoir

Il ne faut pas mettre beaucoup de farce dans les calamars pour qu'ils n'éclatent pas à la cuisson.





CREVETTES À LA PURÉE DE POIVRONS

Ingédients

500 g de crevettes
3 poivrons rouges
1 feuille de laurier
8 cl d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
sel et poivre

Préparation

Décortiquer les crevettes en gardant la queue.
Epépiner et râper finement les poivrons rouges.

Dans une poêle, faire revenir pendant 2 mn les crevettes dans l'huile chaude, les retirer et les réserver.

Déposer l'ail haché dans la poêle, y ajouter la purée de poivron, la feuille de laurier, assaisonner et laisser réduire 2 mn avant de retirer la poêle du feu, incorporer les crevettes sautées.

Retirer la feuille de laurier et servir bien chaud.

TOMATES FARCIES AU HACHIS DE SARDINE

Ingrédients

6 tomates de taille moyenne
300 g de filets de sardines
100 g de carottes
100 g de courgettes slaoui
1 c. soupe d'huile
1 gousse d'ail
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de coriandre
hachée

Pour la sauce charmola

2 c. à soupe de coriandre et
de persil hachés
2 gousses d'ail hachées
1 c. à café de paprika (ou
selon goût)
1/2 c. à café de cumin
sel, poivre

Pour la sauce vinaigrette

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de cumin
1 gousse d'ail hachée
1 c. à soupe de persil haché

Préparation

Évider les tomates. Préparer une sauce avec tous les ingrédients de la chermoula.

Hacher les sardines, les mélanger avec la chermoula.

En farcir les tomates dans un plat allant au four, huiler les tomates avec 1 c. à soupe d'huile et les faire cuire au four préchauffé à 170 ° C pendant 15mn.

Dans une poêle, déposer les courgettes slaoui râpées, ajouter l'ail, l'autre cuillère d'huile et le sel.

Laisser cuire sur feu doux pendant 10 mn.

Hors du feu, ajouter la coriandre hachée.

Faire cuire les morceaux de carottes à la vapeur puis les faire mariner dans la sauce vinaigrette pendant 2 h.

Dans une assiette de service, disposer les courgettes slaoui, déposer par-dessus les tomates farcies, puis décorer avec les morceaux de carottes marinées.

Servir frais.





BROCHETTES DE CREVETTES SAUCE À L'AVOCAT

Ingrédients

500 g de crevettes
grillées

Pour la sauce

1 avocat
jus d'1/2 citron
4 c. à soupe de
mayonnaise
1 goutte de Tabasco
1 piment rouge fort
émincé
1 échalote hachée
sel et poivre

Préparation

Mettre à griller les crevettes entières sur feu de charbon ou un gril bien chaud.

Eplucher l'avocat, le passer au mixer, lui ajouter le jus de citron, la mayonnaise, le tabasco, l'échalote, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Ajouter ensuite le piment rouge émincé.

Servir bien frais avec les crevettes grillées.

ROUGETS AUX TOMATES CERISE ET POMMES DE TERRE

Ingrédients

4 rougets de 200 g
chacun
250 g de tomates cerise
250 g de pommes de
terre de petit calibre
10 cl d'huile

Pour la chermoula

3 gousses d'ail
2 c. à soupe de
coriandre et de persil
hachés
jus d'1/2 citron
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de
gingembre
1 c. à soupe de paprika
8 cl d'huile d'olive
sel

Préparation

Nettoyer les rougets et les faire mariner dans la chermoula.

Faire cuire les petites pommes de terre à la vapeur et les faire sauter dans la moitié de l'huile.

Faire sauter également les tomates cerise dans une autre poêle avec le restant d'huile, les retirer.

Dans un plat allant au four, disposer les pommes de terre et les tomates cerise, disposer par-dessus, les rougets avec leur chermoula et faire cuire au four pendant 20 mn à 190°C.





ANCHOIS MARINÉS

Ingrédients

250 g d'anchois frais
nettoyés et désarêtés
10 cl de vinaigre
10 cl d'eau
1 laitue
1 pièce de fegous
100 g de tomates cerise
50 g d'olives noires
50 g de cornichons
1 oignon

Pour la marinade

jus d'1 citron
1 gousse d'ail hachée
3 c. à soupe d'huile
d'olive

La sauce vinaigrette

2 c. à soupe de vinaigre
4 c. à soupe d'huile de
table
sel, poivre

Préparation

Faire mariner les anchois dans un récipient contenant l'eau et le vinaigre pendant deux heures.

Les égoutter, puis les faire macérer dans une deuxième marinade faite avec l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron.

Garder au frais pendant 4 h.

Dans une assiette de service, disposer la laitue bien lavée et essorée, ajouter le fegous coupé en lanières puis les tomates cerise coupées en deux, les olives noires dénoyautées, les cornichons coupés en rondelles, les anchois marinées et égoutées et l'oignon découpé en fines lanières.

Arroser de sauce vinaigrette.

Servir frais.

SARDINES FARCIES AUX CREVETTES

Ingédients

500 g de sardines
250 g de crevettes
décortiquées et
hachées
2 c. à soupe de persil et
de coriandre hachés
2 gousses d'ail
1 c. à café de paprika
1/2 c. à café de poivre
sel
1/2 c. à café de cumin
2 c. à soupe d'huile
d'olive
jus d'1 citron

Préparation

Dans un bol, mettre le persil, la coriandre, l'ail, le paprika, le poivre, le cumin et le sel, le jus de citron et l'huile d'olive.

Mélanger bien le tout jusqu'à l'obtention d'une chermoula.

Dans un autre bol, mélanger les crevettes hachées avec 2 c. à soupe de chermoula.

Enduire la chair des sardines avec un peu de chermoula, les farcir de hachis de crevettes et les rassembler par deux.

Dans un plat allant au four huilé, déposer les sardines farcies.

Badigeonner les sardines d'huile d'olive, et les mettre à cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 15 mn.





SARDINES EN COCOTTE

Ingrédients

600 g de sardines en filets
15 cl d'huile d'olive
8 cl de vinaigre
2 feuilles de laurier
4 clous de girofle
1/2 c. à café de sel
1 poivron rouge grillé et coupé en rondelles
1 piment
4 c. à soupe d'eau.

Préparation

Déposer les sardines dans un autocuiseur, ajouter tous les ingrédients, fermer la cocotte et laisser cuire 10 à 15 mn (à partir de l'ébullition) sur feu moyen. Les sardines sont prêtes lorsque le vinaigre et l'eau sont évaporés.

Dans un plat de service, déposer les rondelles de poivron, y dresser les sardines et les arroser du jus de cuisson.

Bon à savoir

Une fois cuites, les sardines peuvent être placées dans un bocal rempli d'huile d'olive et ensuite servies en salade.

Elles se conserveront ainsi au frais durant 3 à 4 jours.

PAUPIETTES DE MERLAN FARCIES AUX CREVETTES FAÇON TAJINE

Ingrédients

750 g de filets de merlan
200 g de crevettes décortiquées
2 c. à soupe de coriandre hachée
2 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de zeste de citron
1 c. à café de sel

Pour la sauce tomate

4 tomates épépinées et râpées
1 feuille de laurier
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de sucre semoule
1/2 c. à café de graines de cumin
4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Dans un bol, mélanger l'ail, le zeste et le jus de citron, la coriandre, le sel et l'huile d'olive.

Enduire les filets de merlan avec la chermoula ainsi obtenue.

Garnir chaque filet de merlan avec deux crevettes et le rouler en paupiette.

Dans une poêle, déposer les tomates avec le reste des ingrédients.

Laisser évaporer l'eau des tomates pour obtenir une sauce réduite.

Verser la sauce tomate dans un plat allant au four, y disposer les paupiettes de merlan et les garnir avec les crevettes restantes.

Mettre le plat au four préchauffé à 170°C pendant 15 à 20 mn.

Laisser reposer le plat dans le four éteint 10 mn avant de servir.





BILLES MARINÉS SUR LIT DE TENDRE BLÉ

Ingrédients

700 g de filets de poisson blanc
2 gousses d'ail
1 oignon moyen haché fin
80 g de purée de pommes de terre
1 petit bouquet de coriandre et de persil hachés
1/2 c. à café de poivre
1 c. à café de piment doux
1/4 de c. à café de piment fort
1/2 c. à café de sel

Préparation

Passer au hachoir manuel les filets de poisson et les gousses d'ail.

Mettre le hachis dans un bol et ajouter le reste d'ingrédients et bien travailler le mélange.

Préparer des boulettes de taille moyenne et les enfiler sur des brochettes.

Faire griller les brochettes au four ou sur feu de charbon.

Servir les billes sur un lit de blé aux crevettes.

* voir la préparation du blé aux crevettes à la fin du livre.

BOULETTES DE MERLAN AUX POIS CHICHES

Ingédients

500 g de filets de merlan hachés
1 c. à café de zeste de citron râpé
2 c. à soupe de persil haché
1/4 de c. à café de poivre
1/4 de c. à café de gingembre
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de chapelure ou de purée de pomme de terre
1 petit œuf

Pour la sauce

300 g de pois chiches trempés la veille et débarrassés de leur peau
2 piments forts séchés «soudania»
4 gousses d'ail
1 c. à café de piment rouge doux
1/4 de c. à café de poivre
1/4 de c. à café de curcuma
1/2 c. à café de sel
8 cl d'huile végétale
50 cl d'eau

Préparation

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients avec le hachis de merlan, en confectionner des boulettes de la taille d'un abricot.

Faire bouillir les boulettes de merlan dans 50 cl d'eau pendant 10 mn.

Égoutter les boulettes de merlan et les réserver.

Dans une marmite sur feu doux, placer les pois chiches avec le reste des ingrédients.

Couvrir la marmite et laisser cuire jusqu'à ce que les pois chiches deviennent tendres.

Disposer les boulettes de merlan sur les pois chiches et laisser mijoter pendant 15 mn.

Servir le plat bien chaud.



TAJINE DE CREVETTES À L'AIL

Ingrédients

500 g de crevettes
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de
coriandre hachée
2 piments rouges fort
10 cl d'huile d'olive
sel

Préparation

Dans une poêle, faire revenir le piment rouge fort et l'ail dans de l'huile chaude pendant 2 mn.

Mettre à revenir les crevettes décortiquées sur feu vif pendant 5 mn.

Hors feu, ajouter la coriandre et saler.

Dresser les crevettes dans un plat et servir bien chaud avec des tranches de citron.



TAJINE DE BOULETTES DE SARDINES

Ingrédients

750 g de filets de sardine
50 g de graisse de rognons d'agneau
2 gousses d'ail hachées
50 g d'oignon haché
3 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
3 c. à café de cumin
3 c. à café de piment doux
1 de c. à café de piment fort
2 c. à café de sel

Pour la sauce

3 tomates coupées en rondelles
2 tomates râpées
1 gousse d'ail hachée
1 poivron jaune grillé et coupé en lanières
8 cl d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
1 feuille de laurier
60 g d'olives rouges

Préparation

Passer au hachoir les filets de sardine, avec la graisse, l'ail, l'oignon, les herbes et les épices afin d'obtenir un hachis homogène.

En façonner des boulettes de taille moyenne.

Dans le tajine, faire chauffer l'huile à feu doux, y disposer les rondelles de tomate.

Ajouter la tomate râpée, l'ail haché, le sel et la feuille de laurier.

Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau des tomates.

Déposer alors les boulettes de sardine, garnir avec les olives et les lanières de poivron jaune.

Laisser cuire le tajine sur feu de charbon pendant 20mn.

Servir bien chaud.





TAJINE DE BOULETTES DE MERLAN

Ingédients

600 g de filets de merlan
3 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
2 gousses d'ail hachées
2 c. à café de piment doux
1/2 c. à café de piment fort
2 c. à café de cumin
1 c. à café de sel
la mie d'un morceau de pain trempée dans de l'eau et essorée

Pour la sauce

100 g de carottes coupées en rondelles
100 g de pommes de terre coupées en rondelles
100 g d'oignons coupés en rondelles
1 poivron rouge grillé coupé en lanières
1/2 c. à café de piment doux
1 c. à café de sel
50 g d'olives vertes
8 cl d'huile d'olive
1 feuille de laurier
5 cl d'eau

Préparation

Passer les filets de merlan au hachoir.

Dans un récipient, mélanger le hachis obtenu avec la mie de pain, l'ail, les herbes et les épices pour obtenir une préparation homogène.

En confectionner des boulettes de taille moyenne et les réserver.

Dans un tajine, disposer les rondelles d'oignons, les arroser d'huile d'olive, les saupoudrer de sel et les laisser cuire sur feu de charbon pendant 10 mn.

Disposer les rondelles de légumes sur l'oignon, saler et saupoudrer de piment doux.

Ajouter la feuille de laurier et l'eau. Couvrir le tajine et laisser cuire pendant 10 mn.

Disposer les boulettes sur les légumes, garnir avec les olives et les lanières de poivron rouge, couvrir et laisser cuire à nouveau durant 25 mn.

Servir le tajine bien chaud.

BOULETTES DE MERLAN À L'HUILE D'OLIVE

Ingrédients

600 g de filets de merlan
2 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe de coriandre hachée
1 c. à café de sel
1 c. à café de piment rouge doux
2 pincées de piment rouge fort

Pour la sauce

1 carotte coupée en rondelles
1 concombre coupé en rondelles
8 clous de girofle
2 feuilles de laurier
10 cl d'huile d'olive
8 cl de vinaigre
5 cl d'eau
2 petits piments forts

Préparation

Dans un bol, mélanger le merlan avec le reste des ingrédients, les passer au hachoir pour obtenir un hachis homogène.

En confectionner des boulettes de taille moyenne. Dans une marmite sur feu doux, déposer les rondelles de légumes, le laurier, les clous de girofle, les piments, l'huile d'olive, le vinaigre et l'eau.

Disposer les boulettes de merlan, couvrir la marmite et laisser cuire sur feu doux jusqu'à évaporation des liquides. Retirer délicatement les boulettes de merlan et les réserver dans un plat.

Passer au chinois le reste des ingrédients pour récupérer l'huile de cuisson parfumée.

Arroser d'huile les boulettes de merlan et les servir chaudes ou froides.





BOULETTES DE SARDINES AUX OLIVES M'SLALA

Ingrédients

600 g de sardines
préparées en filets
2 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe de persil
haché
2 c. à soupe de
coriandre hachée
1 c. à café de zeste de
citron râpé
2 c. à café de piment
doux
1/2 c. à café de piment
fort
1 c. à café de sel
2 c. à café de cumin
2 c. à soupe d'huile
d'olive

Pour la sauce

8 cl d'huile d'olive
2 gousses d'ail coupées
en deux
1/2 oignon émincé
300 g d'olives vertes
concassées (m'slala)
200 g de tomates cerise
1 c. à soupe de persil
haché
2 pincées de graines de
cumin
Sel
10 cl d'eau

Préparation

Passer au hachoir les filets de sardine avec les épices, les herbes, l'ail, le zeste de citron et l'huile d'olive pour obtenir un hachis homogène.

En confectionner des boulettes de taille moyenne.

Dans une marmite sur feu doux, déposer l'oignon et l'ail et les faire revenir pendant 8 mn dans l'huile d'olive.

Ajouter les olives dénoyautées, les tomates, les boulettes de sardine, le sel (selon le goût), le cumin et l'eau.

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson des boulettes et réduction de la sauce.

Avant de retirer la marmite du feu, ajouter le persil. Servir les boulettes garnies de légumes et nappées de sauce.

BOULETTES DE MERLAN H'RACH AUX OIGNONS ET AUX RAISINS SECS

Ingédients

500 g de filets de merlan
2 c. à soupe d'huile
½ oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de persil haché
1 c. à soupe de coriandre hachée
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de cannelle
1/2 c. à café de gingembre
1 c. à café de sel
1 c. à café de curcuma
4 c. à soupe de riz mi-cuit
1 c. à soupe d'écorce d'orange ou de citron râpée

Pour la sauce

4 oignons coupés en rondelles régulières
20 g de beurre
3 c. à soupe d'huile
1 c. à café de sel
3 bâtonnets de cannelle
2 pincées de safran
1/2 c. à café de gingembre
150 g de raisins secs
15 cl d'eau
1 c. à soupe de miel de fleurs d'oranger

Préparation

Faire dorer l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile.

Passer au hachoir les filets de merlan, les épices, les herbes, l'écorce d'orange ou de citron, l'ail et l'oignon doré pour obtenir un hachis homogène.

Déposer le hachis de merlan dans un bol, ajouter le riz mi-cuit et mélanger la préparation sans écraser le riz.

Confectionner des boulettes de taille moyenne et les réserver.

Tremper le safran dans l'eau.

Dans une marmite sur feu très doux, déposer les rondelles d'oignon, ajouter le beurre, l'huile, la cannelle, le gingembre et le sel. Couvrir et laisser tomber l'oignon pendant 30 à 45 mn.

Ajouter les boulettes de merlan, les raisins secs, l'eau safranée et le miel. Cuire les boulettes à couvert jusqu'à réduction de la sauce.

Retirer la marmite du feu et servir aussitôt les boulettes de merlan garnies d'oignons, de raisins secs et nappées de sauce.

* On dit que les boulettes de kefta sont h'rach quand elles contiennent du riz.





TAJINE DE POISSON SAFRANÉ

Ingrédients

1 loup de 850 g coupé
en darnes
150 g d'olives vertes
1/2 citron confit coupé
en quartiers
branches de coriandre

Pour la chermoula

2 gousses d'ail hachées
2 pincées de pistils de
safran dilués dans 5 cl
d'eau
2 c. à soupe de persil et
de coriandre hachés
1 c. à café de smen
(beurre rance)
1/2 de c. à café de
poivre
1/2 c. à café de sel
8 cl d'huile de table
et d'huile d'olive
mélangées

Préparation

Dans un récipient, préparer la chermoula en mélangeant les herbes, le smen, les huiles, l'ail et les épices.

Y laisser mariner les darnes de loup pendant 1 h.

Dans le fond du tajine, disposer les branches de coriandre en quadrillage.

Y dresser les darnes, garnir avec les olives et les quartiers de citron confit.

Arroser avec le reste de la chermoula.

Couvrir le tajine et le faire cuire sur feu de charbon pendant 30 min.

Servir chaud ou tiède.

POIVRONS AUX TROIS COULEURS MARINÉS AUX SARDINES

Ingrédients

1 poivron vert
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 boîte de sardines à l'huile

Pour la marinade

3 c. à soupe d'huile d'olive
le jus d'1/2 citron
2 échalotes émincées
1 c. à café de cumin
1 c. à café de sel
brins de coriandre

Pour servir

tranches de pain grillé
rondelles de tomate

Préparation

Griller, peler, épépiner et couper les poivrons en fines lanières.

Préparer une marinade avec tous les ingrédients, y laisser mariner les poivrons durant 2 h.

Dans un plat de service, disposer les poivrons marinés et les garnir avec les sardines égouttées.

Servir la salade accompagnée de tranches de pain grillé et de rondelles de tomates.





FRITURE DE POISSONS M'CHERMEL

Ingrédients

500 g de sardines en filets
500 g de merlans en filets

Pour la chermoula

1 botte de persil haché
1 botte de coriandre hachée
6 gousses d'ail hachées
3 c. à café de piment doux
1 c. à café de piment fort
3 c. à café de cumin
1 c. à café de sel
4 c. à soupe de vinaigre

Pour la friture

1 bain d'huile
100 g de farine

Préparation

Dans un bol, mélanger les herbes, le vinaigre, les épices et l'ail.

Sur un filet de sardine étaler de la chermoula de manière uniforme et le recouvrir d'un autre filet. Répéter la même opération avec le reste des filets de sardine et avec les filets de merlan.

Passer les poissons dans la farine et les plonger dans un bain d'huile chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Les égoutter sur un papier absorbant.

Servir la friture de poisson m'chermel avec une salade verte, des tranches de citron et des olives m'chermlines.

TAGRA AUX ANCHOIS

Ingrédients

400 g d'anchois en filets
5 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
3 gousses d'ail hachées
3 c. à café de cumin
3 c. à café de piment doux
1/2 c. à café de harissa
1 c. à café de sel
8 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe d'eau
branches de coriandre

Pour le décor

50 g d'olives vertes

Préparation

Dans un bol, préparer la chermoula en mélangeant les herbes, les épices, l'huile d'olive et le vinaigre.

Sur un filet d'anchois, étaler la chermoula de manière uniforme puis le recouvrir d'un autre filet.

Répéter l'opération avec les autres filets en veillant à conserver un peu de chermoula.

Mélanger le reste de la chermoula avec l'eau.

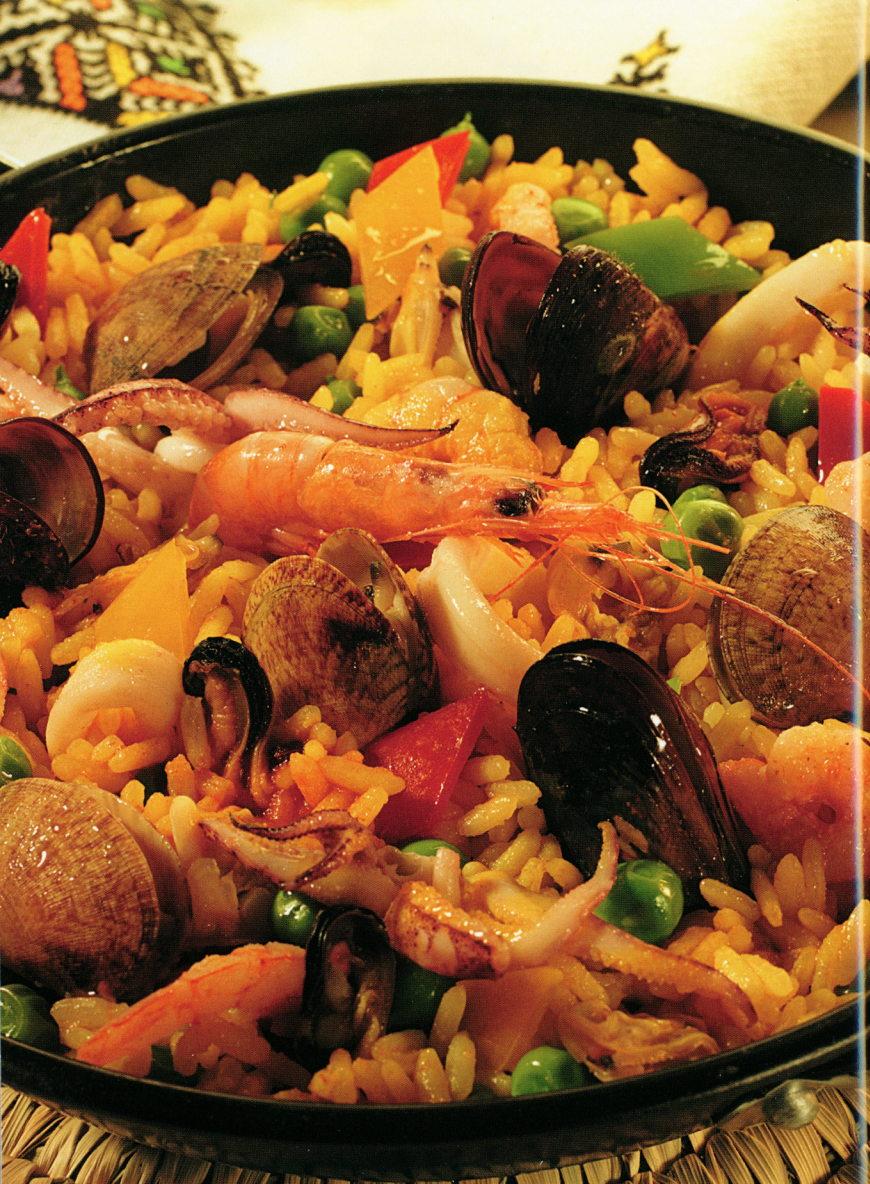
Dans le fond du tagra, disposer les branches de coriandre en quadrillage.

Y déposer les filets d'anchois farcis et les arroser avec le restant de la chermoula.

Garnir avec les olives vertes et mettre à cuire le tagra sur feu de charbon pendant 25 à 30 min.

Tagra: tajine en terre cuite non émaillé.





PAELLA AUX FRUITS DE MER

Ingrédients

250 g de riz
100 g de crevettes
décortiquées
100 g de calamars
nettoyés et coupés en
rondelles
150 g de palourdes
150 g de moules
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 tomate râpée
1 feuille de laurier
50 g de petits pois
50 g de carottes
coupées en dés
100 g de poivrons
rouge, jaune et vert
coupés en morceaux
10 cl d'huile d'olive
2 pincées de pistils de
safran
1/2 c. à café de sel
1 l de bouillon de
crevettes*

Pour le décor

50 g de crevettes
entières
8 moules

Pour servir

tranches de citron

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, déposer les moules afin qu'elles s'ouvrent et qu'elles rendent leur eau.

Couper leur barbe à l'aide d'une paire de ciseaux, conserver quelques pièces pour la décoration et décortiquer le reste.

Filtrer l'eau rendue des moules à travers une gaze ou une passoire et l'incorporer au bouillon de crevettes. Dans la poêle à paella sur feu doux, faire chauffer l'huile d'olive.

Y faire revenir l'oignon haché et l'ail.

Ajouter le riz sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Incorporer la tomate râpée et le reste des ingrédients en veillant à les disposer harmonieusement.

Recouvrir la paella d'un papier aluminium, la faire cuire durant 10 mn à feu doux.

Terminer la cuisson au four préchauffé à 160°C pendant 10 à 15 mn.

Laisser reposer la paella 5 mn avant de la servir avec des tranches de citron.

Bon à savoir

La paella doit être servie humide et bien moelleuse.

* Voir la recette de bouillon de crevette à la fin du livre.

PAELLA TERRE-MER

Ingrédients

250 g de riz
100 g de crevettes
décortiquées
100 g de calamars coupés
en rondelles 100 g de
moules décortiquées
8 ailes de poulet
1 oignon haché
1 tomate râpée
80 g de petits pois
80 g de carottes coupées
en dés
1/2 poivron rouge grillé,
pelé, épépiné et coupé en
dés
1 c. à soupe de concentré
de tomate
1 feuille de laurier
2 branches de thym frais
10 cl d'huile d'olive
2 pincées de pistils de
safran
1 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre
1 l de bouillon de poulet

Pour servir

tranches de citron

Préparation

Dans une poêle à paella sur feu doux, faire chauffer l'huile d'olive et y faire dorer les ailes de poulet des deux côtés.

Retirer les ailes de poulets et les réserver.

Dans la même huile, faire revenir l'oignon, ajouter le riz sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Mouiller avec le bouillon et incorporer le concentré et la tomate râpée.

A ébullition, ajouter les épices et les herbes. Disposer les ailes de poulet sur le riz avec les crevettes, les moules, les calamars et les légumes.

Recouvrir la paella d'une feuille de papier aluminium et laisser cuire sur feu doux pendant 10 mn.

Terminer la cuisson de la paella au four préchauffé à 160°C pendant 10 à 15 mn.

Sortir la paella du four, la laisser reposer 5 mn avant de la servir avec des tranches de citron.



CHERMOULA

Ingrédients

1/2 botte de persil
haché
1/2 botte de coriandre
hachée
3 gousses d'ail hachées
jus d'1 citron
5 cl d'huile d'olive
3 c. à café de sel
1 c. à café de piment
rouge doux
3 c. à café de cumin

Préparation

Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une chermoula épaisse.

Pour la rallonger, ajouter de l'eau ou du vinaigre.

LE BOUILLON DE CREVETTES

Ingrédients

100 g de parures de
crevettes
1,5 l d'eau

Préparation

Dans une marmite, faire bouillir les parures de crevettes dans l'eau, en écumant jusqu'à réduction du bouillon du 1/4.

Filtrer et utiliser le bouillon selon la recette.

BLÉ AUX CREVETTES

Ingrédients

200 g de blé précuit
100 g de crevettes
60 cl d'eau
100 g de petits pois
cuits
1 carotte coupée en
julienne
1 poivron rouge coupé
en fines lanières
1 oignon blanc émincé
8 cl d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
1 petit bouquet de
coriandre fraîche
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre

Préparation

Décortiquer les crevettes et mettre leurs parures dans une casserole avec les 60 cl d'eau.

Porter à ébullition et laisser cuire 5 mn, retirer du feu, filtrer et réserver le jus de crevettes.

Dans une poêle sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé et les lanières de poivron dans l'huile chaude pendant 10 mn.

Mouiller avec le jus de crevettes, ajouter les herbes, les épices, le blé précuit et les petits pois et laisser cuire jusqu'à évaporation de la moitié du liquide.

Ajouter les crevettes et la julienne de carotte et retirer du feu après 5 mn de cuisson.

Laisser gonfler le blé 2 mn avant de servir.

Photographe : Érik Gentet

Conception graphique : Keltoum BOUACHRA

ISBN : 9954-1-2608-2

Dépôt légal : 225 / 2010

Imprimé en Espagne par Rivadeneyra.—Madrid.—Fax: 00 34 91 683 96 87